

La menopausia y las hormonas

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es un cambio normal en la vida de la mujer cuando deja de tener su período menstrual. Por eso algunas personas llaman a la menopausia “el cambio en la vida” o “el cambio”. Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer produce cada vez menos cantidades de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona. La menopausia ocurre comúnmente entre las edades de 45 a 55 años. Cuando la mujer deja de tener el período menstrual por más de 12 meses seguidos, le ha llegado la menopausia.

¿Qué es el tratamiento con hormonas para la menopausia?

El tratamiento con hormonas para la menopausia también se le conoce como tratamiento de reemplazo hormonal (HRT, *siglas en inglés*). Durante la menopausia se produce una cantidad menor de hormona que puede causar calores repentinos, sequedad en el tejido vaginal y huesos quebradizos. Para aliviar estos problemas, es común que se recete a las mujeres estrógeno o estrógeno con progestina (otra hormona). Como sucede con todas las medicinas, el tratamiento con hormonas conlleva riesgos y beneficios. Consulte a su doctor, enfermera o farmacéutico acerca del uso de hormonas. **Si usted decide usar hormonas, use la dosis más baja y tómela por el plazo más corto que le dé resultado.**

¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

El período menstrual de la mujer se termina con la menopausia. Es posible que algunas mujeres no tengan ningún otro síntoma. Al acercarse la menopausia, es posible que sienta lo siguiente:

- Cambios en su período menstrual, como variaciones en el flujo menstrual o del tiempo entre períodos menstruales.
- Sensaciones repentinas de calor (“fogajes o sofocos”) en la cara, el cuello y el pecho.
- Sudores nocturnos y problemas para conciliar el sueño que le pueden hacer sentirse cansada, estresada o con tensión.
- Cambios vaginales, como sequedad en la vagina y tejido vaginal que se vuelve más delgado, además de dolor al tener relaciones sexuales.
- Pérdida de calcio en los huesos, lo cual puede reducir su estatura y causar fracturas de los huesos (osteoporosis).

¿Quién necesita recibir tratamiento para los síntomas de la menopausia?

- En algunas mujeres, muchos de los síntomas desaparecen con el tiempo sin necesidad de tratamiento.
- Algunas mujeres decidirán hacerse el tratamiento para aliviar los síntomas y prevenir la pérdida de calcio en los huesos. Si usted decide hacerse el tratamiento, se le puede dar estrógeno por sí sólo o estrógeno con progestina si aún tiene el útero o la matriz.

¿Cuáles son los beneficios de usar hormonas para la menopausia?

- El tratamiento con hormonas es el método más eficaz que ha aprobado la FDA para aliviar las sensaciones repentinas de calor, los sudores nocturnos y la sequedad en el tejido vaginal.
- Las hormonas pueden reducir la probabilidad de que se le debiliten y fracturen los huesos (osteoporosis) con facilidad.

¿Cómo ayudan las hormonas con la menopausia?

Disminuyen las sensaciones repentinas de calor (fogajes o sofocos)

Alivian la sequedad del tejido vaginal

Disminuyen la pérdida de calcio en los huesos

¿Quién no debe recibir tratamiento con hormonas para la menopausia?

Las mujeres con las siguientes características

Crean estar embarazadas

Tienen problemas de sangrado vaginal

Padecen de ciertos tipos de cáncer

En el año pasado han sufrido un derrame cerebral o un ataque al corazón

Han tenido coágulos en la sangre

Han tenido enfermedad del hígado

